

Chère cliente, cher client,

Nous vous remercions pour le choix de cet accessoire de fitness, qui permet de renforcer à la fois la musculature et l'équilibre. Le système de sangles est constitué de matériaux légers et se transporte facilement. Vous pouvez donc l'utiliser où bon vous semble. Afin d'utiliser au mieux votre nouveau produit, veuillez lire attentivement ce mode d'emploi et respecter les consignes et astuces suivantes.

Contenu

- Élastique de musculation pour porte (système de sangles avec deux poignées et support)
- Mode d'emploi

Préparation

Fixez solidement l'élastique de musculation : soit entre la porte et le cadre de la porte, soit à une barre de traction.

Tirez plusieurs fois sur le système de sangle afin de vous assurer que les sangles ne se détacheront pas pendant vos exercices.

Assurez-vous que la surface sur laquelle vous vous tenez et exécutez les exercices n'est pas glissante.

Pour exécuter les exercices sans problème, vous devez disposer de suffisamment d'espace libre vers l'avant, l'arrière et sur les côtés.

Vous pouvez régler la longueur des sangles en ajustant les boucles.



NOTE : Fixez l'élastique de musculation du côté de la porte qui appuie contre le cadre de la porte pendant les exercices.

Utilisation

Saisissez les poignées de l'élastique de musculation et tendez les sangles en utilisant le poids de votre corps. L'entraînement repose sur le poids du corps et la gravité. Vous pouvez augmenter l'intensité en modifiant l'angle d'inclinaison ; de cette manière, l'exercice est plus difficile et requiert plus de force pour être exécuté.

Pendant l'exercice, maintenez le corps gainé, afin de ne pas adopter une mauvaise posture (dos cambré par exemple).

Échauffement

La phase d'échauffement permet de préparer votre corps à l'entraînement et de diminuer ainsi le risque de blessure. Consacrez au minimum 2 à 5 minutes à l'échauffement avant de passer à l'entraînement visant le renforcement musculaire. Les activités adaptées à l'échauffement sont celles qui permettent d'augmenter le rythme cardiaque et d'échauffer les muscles : marche rapide, footing, course sur place, saut à la corde, etc.

Étirements

Pour diminuer le risque de blessure, effectuez-les étirements seulement après vous être échauffé. Il est également important d'effectuer des étirements après une phase de renforcement de la musculature ou d'endurance. Chaque étirement doit durer au moins 15 à 30 secondes. La phase d'étirement doit impérativement solliciter les groupes musculaires suivants : muscles des cuisses (avant, arrière, intérieur), des mollets, des bras, des épaules, du ventre et muscles latéraux du tronc.

Phase d'entraînement

Entraînez-vous à votre propre rythme, et veillez à respecter un rythme régulier. Effectuez plusieurs fois les exercices décrits ci-dessous ; après quelques temps, vous pourrez augmenter le nombre de répétition.

Flexion sur une jambe

Placez-vous debout, face à la porte, en maintenant chaque poignée dans une main. Penchez-vous légèrement en arrière. Tendez une jambe vers l'avant, et faites passer le poids du corps sur l'autre jambe. Fléchissez maintenant la jambe d'appui. Ne décollez pas le talon du sol. Relevez-vous ensuite en tendant la jambe d'appui. Vous devez revenir dans la position de départ. Pendant l'exercice, aidez-vous le moins possible des bras.

**Renforcement des muscles des hanches**

Allongez-vous sur le dos et glissez les pieds dans les poignées. Laissez vos bras et épaules contre le sol. Écartez alors les jambes l'une de l'autre, de manière à ce qu'elles forment en V, puis refermez-les.

**Renforcement des bras et pectoraux**

Placez-vous debout, dos à la porte, en maintenant chaque poignée dans une main. Vos bras doivent être tendus de chaque côté, à hauteur des épaules. Maintenez le haut du corps bien droit et penchez-vous en avant. Les bras sont alors étirés vers l'arrière et vers le haut, et se trouvent maintenant au niveau de vos oreilles. Tirez les bras vers l'avant, sans les faire passer sur le côté, et abaissez-les. Revenez ensuite à la position de départ.

**Renforcement des triceps**

Placez-vous debout, face à la porte, en maintenant chaque poignée dans une main. Saisissez chaque poignée dans une main. Penchez-vous en arrière, tout en gardant les bras tendus. Ceux-ci doivent être alignés avec les sangles. Gardez le corps bien gainé, et tirez sur vos bras pour vous relever en passant le haut du corps entre les deux poignées. Ce faisant, vous devez plier les coudes en les gardant près du corps. Relâchez ensuite les bras et les épaules et revenez dans la position initiale.

**Phase de récupération**

Après la phase d'entraînement, la phase de récupération permet au corps de revenir à l'état de repos normal ou de s'en approcher. Votre fréquence cardiaque diminue lentement, et votre respiration revient lentement à la normale.

Consignes de sécurité

- Ce mode d'emploi vous permet de vous familiariser avec le fonctionnement du produit. Conservez-le afin de pouvoir le consulter en cas de besoin.
- Pour connaître les conditions de garantie, veuillez contacter votre revendeur. Veuillez également tenir compte des conditions générales de vente !
- Veillez à utiliser le produit uniquement comme indiqué dans la notice. Une mauvaise utilisation peut endommager le produit ou son environnement.
- Le démontage ou la modification du produit affecte sa sécurité. Attention, risque de blessure !
- Ne tentez jamais de réparer vous-même le produit !
- Manipulez le produit avec précaution. N'exposez pas le produit à l'humidité, à une chaleur extrême, à des objets pointus ou tranchants.
- Ne plongez jamais l'appareil dans l'eau ni dans aucun autre liquide.
- Avant de commencer un programme d'entraînement, consultez un médecin pour vous assurer que votre condition physique vous permet de pratiquer ce sport sans danger. Ceci vaut particulièrement pour les personnes âgées et fragiles. Si vous prenez des médicaments qui peuvent influencer sur le rythme cardiaque, la pression sanguine ou le taux de cholestérol, demandez impérativement l'avis d'un médecin avant de commencer un programme d'entraînement.
- N'utilisez pas cet appareil si vous êtes enceinte.
- Ce produit n'est pas un jouet. Conservez-le hors de la portée des enfants.
- Surveillez les enfants pour vous assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.
- Pendant votre entraînement, surveillez toujours attentivement les réactions de votre corps. Un entraînement excessif ou mal effectué peut nuire à votre santé. Interrompez immédiatement l'entraînement en cas de vertige, nausée, douleurs au niveau de la poitrine ou du dos, essoufflement ou d'autres symptômes. Consultez un médecin avant de reprendre l'entraînement.
- Positionnez l'appareil de manière à maintenir un espace suffisant de tous les côtés, afin de pouvoir l'utiliser correctement.
- N'effectuez pas votre entraînement dans l'heure qui précède ou qui suit un repas.
- Prenez le temps de vous échauffer avant chaque entraînement.
- Portez des chaussures et vêtements adaptés lors de l'entraînement. N'utilisez pas l'appareil lorsque vous portez un peignoir ou une robe : votre vêtement pourrait se coincer dans l'appareil.
- N'utilisez pas l'appareil s'il est usé ou endommagé.
- N'utilisez pas l'appareil en vous tenant sur un sol glissant.
- Assurez-vous que l'appareil est bien fixé avant de l'utiliser.
- Ne fixez pas l'appareil à une porte coulissante, une porte en verre ou à la porte d'une armoire ou d'un placard.
- Afin d'éviter un risque de blessure, assurez-vous que pendant l'entraînement la porte ne s'ouvre pas et n'est pas ouverte par d'autres personnes.
- Aucune garantie ne pourra être appliquée en cas de mauvaise utilisation.
- Le fabricant décline toute responsabilité en cas de dégâts matériels ou dommages (physiques ou moraux) dus à une mauvaise utilisation et/ou au non-respect des consignes de sécurité.
- Sous réserve de modification et d'erreur !